

**ГОУ ВПО РОССИЙСКО-АРМЯНСКИЙ (СЛАВЯНСКИЙ) УНИВЕРСИТЕТ**

Составлен в соответствии с государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по направлению Реклама и СО



Институт:           **Медиа, Рекламы и Кино**            
*Название института*

Кафедра:                                   **Креативных индустрий**                                    
*Название кафедры*

Автор(ы):                                   **Шакарян Сильвия Гарушевна**                                    
*Ученое звание, ученая степень, Ф.И.О*

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

**Дисциплина: Б1.В.ДВ.07.05 Стратегия личности - профессионального развития**

*Код и название дисциплины согласно учебному плану*

Для бакалавриата:

**Направление: 42.03.01 Реклама и связи с общественностью**

*Код и название специальности по ОККО*

**Профиль: Реклама и связи с общественностью**

**ЕРЕВАН**

## **1. Паспорт дисциплины:**

Индекс дисциплины: Б1.В.ДВ.07.05

Наименование и код специальности подготовки 42.03.01- «Реклама и СО»

Год обучения: 4

Форма обучения: очная

Семестр: 5

Общее кол-во часов на дисциплину 72

Аудиторное кол-во часов на дисциплину 36, из которых – 18 лекций и 18 семинарские занятия и 36 часов самостоятельная работа.

### **2. Аннотация**

**Цель:** введение обучающихся в область социально-экономических отношений для решения проблем профессионального развития и создание у обучаемых научно-теоретической и практической основы для их дальнейшего профессионального роста в области рекламы и связей с общественностью.

#### **Задачи:**

- обеспечить знаниями об основных закономерностях профессионального становления (развития), адаптации и самовыражения личности в профессии;
- дать представление о возможностях управления карьерой, познакомить с существующими подходами к изучению этапов профессионального становления личности; раскрыть современные технологии управления процессом профессионального и административного роста,
- вооружить современными методиками психологической диагностики явлений социально-профессиональной сферы;
- сформировать навыки планирования личной профессиональной карьеры и деловых коммуникаций в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

### **2.1. Требования к исходным уровням знаний, умений и навыков студентов для прохождения дисциплины**

Уровень начальной подготовки обучающегося предполагает знания, полученные в процессе изучения дисциплин: «Роль лидера и социальное взаимодействие людей в командной работе», «История возникновения и развития рекламы».

### **2.2. Взаимосвязь дисциплины с другими дисциплинами учебного плана специальности (направления)**

Учебная дисциплина «Стратегии личностно-профессионального развития» входит в вариативную часть дисциплин ООП. Данная дисциплина закладывает основы для изучения дисциплин, обеспечивающих развитие общепрофессиональных и профессиональных компетенций

### **2.3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины (какие компетенции (знания, умения и навыки) должны быть сформированы у студента ПОСЛЕ прохождения данной дисциплины)**

В результате освоения дисциплины студенты должны:

- использовать инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей

- Определять приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста
- Оценивать требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста
- Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития.
- 

#### 2.4. Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы (в академических часах и кредитах)

Трудоемкость дисциплины в академических часах – 72; Кредиты – 2; Форма контроля – зачет.

### 3. Распределение объема дисциплины по темам и видам учебной работы

Разделы и темы дисциплины	Всего (ак. часов)	Лекции (ак. часов)	Практ. занятия (ак. часов)	Семинары (ак. часов)	Лабор. (ак. часов)	Другие виды занятий (ак. часов)
<b>1</b>	<b>2=3+4+5+6+7</b>					
<b>Тема 1.</b> Профессиональное становление и развитие личности	<b>12</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 2.</b> Барьеры профессионального развития личности	<b>12</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 3.</b> Теоретические основы исследования развития личности и личностного роста. Показатели личностного роста	<b>12</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 4.</b> Основы самоменеджмента: история, подходы, стратегии	<b>12</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 5.</b> Управление временем: таймменеджмент	<b>12</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>6</b>	
<b>Тема 6.</b> Управление состоянием: стресс-менеджмент	<b>12</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>6</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	<b>36</b>	

### 4. Содержание дисциплины

#### Тема 1. Профессиональное становление и развитие личности

Понятие профессиональной деятельности. Профессиональное самоопределение и выбор профессии. Факторы, влияющие на выбор профессии. Виды профессий. Классификация профессий. Востребованные профессии в современном мире. Требования, которые предъявляет профессия к личностно деловым качествам человека. Профессиограмма и психограмма. Этапы профессионализации. Профессиональное образование как фактор развития личности. Профессиональная адаптация: критерии и результат. Профессиональное сознание. Построение карьеры. Формы профессионального роста и карьеры.

## **Тема 2. Барьеры профессионального развития личности**

Кризисы профессионального становления личности и кризисы возрастные: содержательная характеристика. Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития. Психологические особенности кризисов профессионального становления. Стратегии преодоления психологических барьеров профессионального развития.

## **Тема 3. Теоретические основы исследования развития личности и личностного роста.**

Показатели личностного роста. Представления о личности в системе гуманитарных наук. Проблема развития личности в современных психологических теориях. Структура личности и уровни ее развития. Свойства личности. Критерии зрелости личности. Личностный рост и личностный потенциал. Автономия личности. Внутренняя свобода. Жизнестойкость. Целеустремленность. Временная перспектива личности. Особенности планирования деятельности. Готовность к действиям. Способность и готовность к изменениям. Критерии личностного роста. Самосознание. Нравственные ценности, цели и социальные ориентации. Духовные потребности. Мироззрение. Идеалы и убеждения.

## **Тема 4. Основы самоменеджмента: история, подходы, стратегии**

Понятие, функции и возможности самоменеджмента в процессе профессионального развития и личностного роста. Функции самоменеджмента. Принципы эффективного управления собой. Определение своих личностных качеств, сильных и слабых черт, своих ресурсов в достижении целей. Методики формулирования и достижения долгосрочных и краткосрочных целей. Самомотивация и самодисциплина.

## **Тема 5. Управление временем: тайм-менеджмент**

Время как ключевой ресурс развития личности. Тайм-менеджмент: методы рационального использования своего времени. Диагностика организации собственного времени. Основные правила планирования времени. Анализ "поглотителей времени". Инструменты управления временем. Способы структурирования времени жизни.

## **Тема 6. Управление состоянием: стресс-менеджмент**

Понятие стресса и эмоциональной напряженности. Виды стресса. Причины стресса. Факторы, усугубляющие переживание стресса. Особенности реагирования в ситуации напряжения. Методы снятия напряжения. Методы профилактики стресса. Коммуникативные технологии как метод преодоления стресса. Формирование антистрессовой стратегии.

## **5. Теоретический блок**

### **5.1. Учебник(и)**

#### **1) Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература:**

1. Мансуров Р.Е. Настольная книга Большого руководителя [Электронный ресурс]: как на практике разрабатывается стратегия развития/ Мансуров Р.Е.— Электрон. текстовые данные.— М.: Инфра-Инженерия, 2015.— 208 с. <http://www.iprbookshop.ru/23317.html>
2. Нестерова О.В. Управление стрессами [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Нестерова О.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский финансово-

### **Дополнительная литература:**

1. Стивен Кови Жить, используя семь навыков [Электронный ресурс]: истории мужества и вдохновения/ Стивен Кови— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2016.— 261 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/42089.html> — ЭБС «IPRbooks»
2. Кириллов И. Стресс-серфинг [Электронный ресурс]: стресс на пользу и в удовольствие/ Кириллов И.— Электрон. текстовые данные.— М.: Альпина Паблишер, 2016.— 210 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/41437.html> — ЭБС «IPRbooks»

### **2) Программное обеспечение**

а) Лицензионное программное обеспечение KasperskyEndpointSecurity 10 для Windows – Акт на передачу прав №2129 от 25 октября 2016 г. MicrosoftOffice профессиональный плюс 2013 - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017 MicrosoftWindows 10 Enterprise - Акт приема-передачи № 369 от 21 июля 2017

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

AdobeAcrobatReader DC – бесплатно GIMP 2.6.12-2 – бесплатно

GlassFishServerOpenSourceEdition 4.1.1 – бесплатно

GoogleChrome – бесплатно

NetBeans IDE – бесплатно

SmartGit – бесплатно WinDjView 2.0.2 - бесплатно

### **3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» - [www.znanium.com](http://www.znanium.com)

2. ЭБС «ЮРАИТ» - [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - <https://biblioclub.ru/>

4. ЭБС IPRbooks - <http://www.iprbookshop.ru/>

5. ЭБС «Лань» - <http://e.lanbook.com>

6. ЭБС BOOK.ru - <https://www.book.ru/>

7. ЭБС ТвГУ - <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>

8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) - [https://elibrary.ru/projects/subscription/rus\\_titles\\_open.asp?](https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_open.asp?)

9. Репозиторий ТвГУ - <http://eprints.tversu.ru>

10. Виртуальный читальный зал диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) - <http://diss.rsl.ru/>

11. Журналы издательства Taylor&Francis - <http://tandfonline.com/>

12. Патентная база компании QUESTEL- ORBIT - <https://www.orbit.com/>

13. INSPEC EBSCO Publishing -

<http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/basic?sid=e7fb50ae1091-42b7-9d26-43e3a1eb4f4d%40sessionmgr102&vid=0&hid=107>

14. БД Scopus - <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>
15. БД Web of Science - [http://apps.webofknowledge.com/WOS\\_GeneralSearch\\_input.do?product=WOS&se arch\\_mode=GeneralSearch&SID=F51xbbgnjnOdTHHnpOs&preferencesSaved=](http://apps.webofknowledge.com/WOS_GeneralSearch_input.do?product=WOS&se arch_mode=GeneralSearch&SID=F51xbbgnjnOdTHHnpOs&preferencesSaved=)
16. Электронная коллекция книг Оксфордского Российского фонда - <http://lib.mylibrary.com/Browse.aspx>
17. Архивы журналов издательства OxfordUniversityPress - <http://archive.neicon.ru/xmlui/>
18. Архивы журналов издательства SagePublication - <http://archive.neicon.ru/xmlui/>
19. Архивы журналов издательства AnnualReviews - <http://archive.neicon.ru/xmlui/>
20. Polpred.com Обзор СМИ - <http://www.polpred.com/>
21. СПС Консультант Плюс - (в сети ТВГУ)
22. ИПС «Законодательство России» - <http://pravo.fso.gov.ru/ips.html>
23. Сводные каталоги фондов российских библиотек АРБИКОН, МАРС - <http://arbicon.ru/>
24. Сводные каталоги фондов российских библиотек КОРБИС - <http://corbis.tverlib.ru/catalog/>.

## **6. Материалы по оценке и контролю знаний**

### **6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины Типовые теоретические вопросы для подготовки к зачету**

1. Антистрессовая стратегия: основные принципы и индивидуальный подход
2. Жизненные стратегии личности.
3. Инструменты управления временем.
4. Интраперсональные и интерперсональные критерии личностного роста.
5. Виды стресса: эустресс, дистресс. Эмоциональное выгорание.
6. Корни и виды манипуляции.
7. Кризисы возрастные и кризисы развития личности: истоки, факторы, последствия, возможности преодоления.
8. Кризисы профессионального становления.
9. Критерии зрелости личности. Самосознание. Ценности. Самоопределение. Идеалы и убеждения.
10. Личностный рост и жизненный путь личности.
11. Личностный рост как процесс и результат.
12. Личностный смысл и проблема выбора.
13. Локус контроля личности и проблема ответственности.
14. Методики формулирования и достижения долгосрочных и краткосрочных целей
15. Методы профилактики стресса.
16. Объективные и субъективные показатели личностного роста.
17. Понятие личности в психологии.
18. Понятие стресса в научной литературе.
19. Понятие, функции и возможности самоменеджмента
20. Приемы психологической самообороны при манипуляции.

21. Принципы эффективного управления собой.
22. Причины возникновения стресса.
23. Проблема развития личности в современных психологических теориях.
24. Профессиональная адаптация: критерии и результат.
25. Профессиональная деформация: причины и условия возникновения.
26. Профессиональное самоопределение.
27. Профессиональное образование как фактор развития личности.
28. Профессионально обусловленные деструкции личности.
29. Профессиональное сознание как фактор профессионализации личности.
30. Профилактика профессионально обусловленных деструкций личности.
31. Психологические детерминанты профессиональных кризисов личности.
32. Развитие личности и личностный рост: проблема определения понятий.
33. Самомотивация и самодисциплина как ресурс развития личности.
34. Самомотивация профессионального развития.
35. Социальное здоровье личности.
36. Стратегии и методы поддержания личностно-профессионального статуса.
37. Стратегии преодоления психологических барьеров профессионального развития.
38. Стратегии противостояния манипуляции.
39. Структура личности и уровни ее развития.
40. Тайм-менеджмент как процесс и результат.
41. Управление временем: основные принципы и методы.
42. Факторы развития стресса.
43. Характеристика фаз стресса.
44. Эмоциональное выгорание: преодоление и профилактика.
45. Этапы профессионализации личности

Студентам выдается кейс с заданием. Ответ сдается преподавателю в письменной форме.

**Пример типового кейса для зачета.** «Гуров инструктировал компьютерщика, а Крячко думал о том, какие дороги выбирает человек. Вот почему Лев Иванович Гуров — не генерал и не начальник главка, а лишь полковник и опер? На данный вопрос Крячко мог ответить с уверенностью: Гуров самолюбив, порой самовлюблен, но совершенно лишен тщеславия. Дорожит мнением лишь очень ограниченного круга людей, которые ценят человека не за звание и должность, а за профессионализм. За рюмкой Гуров порой болтает: мол, не способен подняться, так как не сможет наверху угождать и приспособливаться, но это байки для недоразвитых. Ему бы не пришлось на верхнем этаже льстить и врать, такие, как Гуров, везде нужны, терпели бы грешника с его прямоотой и другими прибабахами. Он не желает подниматься, так как потеряет свободу, перестанет быть незаменимым. Любого генерала, любого министра можно заменить, никто не заметит. А старшего опера — «важняка» Гурова заменить нельзя, как невозможно заменить певца экстра-класса или первую скрипку в оркестре. Можно одного выгнать и взять другого, только все будут знать, что это не замена, а подмена, фальсификация. Таким образом, Крячко прекрасно понимал, что Гуров не хочет идти на повышение не из-за боязни с работой не справиться и уж совсем не от скромности, которой не страдал совершенно, а потому что уникальный специалист, будь то водопроводчик или зубной врач, не подчиняется никому. Он свободен. Такого положения в конторе, когда никто — ни министр, ни президент не могли ему приказывать и коли желали воспользоваться его услугами, так могли лишь сделать предложение, а то и попросить, — может достичь лишь специалист экстра-класса». (Леонов НМ. Одиссея сыщика Гурова. Т. 6. Самара, 1996. С. 24-25.)

#### **Типовые задания к кейсу.**

1. Какого типа профессиональной карьеры придерживается главный герой? Какие субъективные детерминанты влияют на выбор карьерной стратегии ?

2. Какие профессиональные ценности могут лежать в основе такого карьерного движения?

## **7. Методический блок**

### **7.1. Методика преподавания, обоснование выбора данной методики**

Имеется демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия для проведения занятий лекционного типа, обеспечивающих тематические иллюстрации.